



平成30年7月11日
練馬区立旭丘中学校
保健室

定期健康診断が終了したので、「健康カード」をお返しします。自分の健康診断の結果を確認してください。保護者の方にも確認してもらい、「健康カード」表紙の保護者印の欄に押印し、**7月18日（水）までに担任の先生へ提出してください。（3年生は提出不要です）**

なお、「健康カード」に挟んである成長曲線（肥満度曲線）の用紙は提出不要です。家庭で保管してください。

＜健康カードの見方＞

- ・斜線／は「異常なし」です。空欄は検査をしていません。
- ・「欠」は、早退、欠席等で健診、検査を受けていません。

視力

A(1.0以上)、B(0.7以上1.0未満)、C(0.3以上0.7未満)、D(0.3未満)
CやDの人は、眼科を受診して、自分の視力にあった眼鏡をつくるなど適切な処置をとってください。

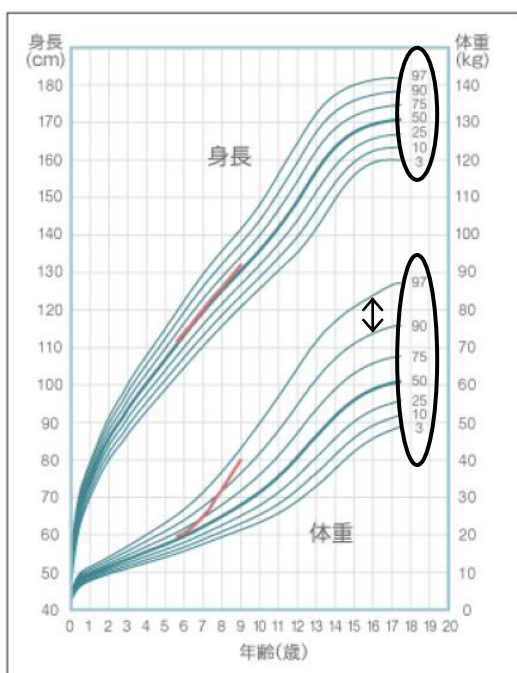
結核検診

D3:「異常なし」

肥満度

身長と体重のバランスが大切です。

50%以上 高度肥満	30～49% 中等度肥満	20～29% 軽度肥満	19～—19% 標準	—20%以下 やせ
---------------	-----------------	----------------	---------------	--------------



◆成長曲線とは

たくさんの子供の身長や体重を男女別に年齢毎に集計し、その平均をグラフにしたもので、子供の発育のおおまかな目安です。

◆グラフの見方

成長曲線は上から 97、90、75、50、25、10、3 の7本の基準線に分けられています。例えば、50の基準線は同性同年齢の子100人を身長の低い方から並べた場合、前から50番目、3の基準線は前から3番目の身長を意味します。

◆成長曲線のポイント

身長と体重の成長が正常であれば、3から97の基準線の間で線に沿った成長をします。

◆いろいろな成長曲線の見方

- ①97以上、3以下の場合 → 太りすぎ、やせすぎ、低身長
 - ②体重曲線がチャンネル(曲線の1間隔)をまたいで急激に右下がりになっている。
→ 思春期やせ症
 - ③体重曲線が(曲線の1間隔)をまたいで上がっている。 → 肥満傾向
 - ④身長曲線がある時から、横ばいになる。
→ 成長を障害する何らかの原因が見つかる可能性がある。
 - ⑤身長曲線が標準的な成長のパターンからの離れが持続または大きくなる。
→ 「成長ホルモン」の分泌が悪かったり他の原因が見つかる可能性がある。
- ※心配な方は、かかりつけ医または養護教諭にご相談ください。

成長期の無理なダイエットは弊害ばかりで、良い事はありません！

体重は、体脂肪と除脂肪（体脂肪以外の骨や 筋肉、血液）からできています。無理なダイエットをすると、体脂肪と一緒に除脂肪も落ちてしまいます。身長の伸びが悪くなったり、骨密度が下がったりして、将来、骨粗鬆症になる恐れがあります。標準ややせぎみの人はダイエットは必要ありません。軽度肥満以上の人は夏休みに体重を増やさないように気を付けてください。夏休みの体重増加が肥満につながると言われています。

熱中症は『FIRE』で応急処置

F

Fluid…液体（水+塩分）の経口摂取または点滴

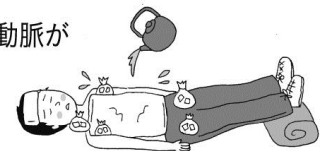
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。
意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



I

Ice…身体の冷却

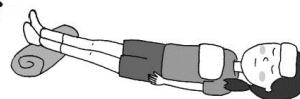
衣服を脱がせる/氷嚢などで首筋・わきの下・足の付け根など、太い動脈が通る部位を冷却/水を体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る



R

Rest…運動の休止・涼しい場所で休む

涼しい場所（木かげなど。可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E

Emergency…「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）/意識状態・体温のチェック/
現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



友だち

が
チームメイト

熱中症

で倒れたら？

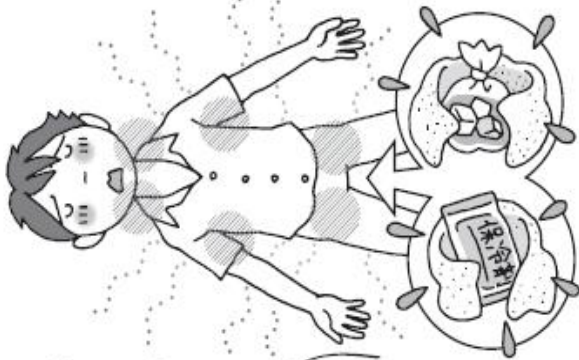
が

2

できるだけ早く冷却を開始

重症の場合、いち早く体を冷却することが大事。衣服をゆるめて、タオルに包んだ氷のうや保冷剤などで体を冷やします。

【熱中症のときにはここを冷やそう！】



水のうなどが無い場合は、
自動販売機で買った缶や
ペットボトルで代用

露出した肌に水をかけて、うちわなどであおぐのも効果的。

1

まずは涼しい場所へ

冷房の効いた室内や、風通しの良い日陰などへ移動します。



3

水分・塩分を補給する

意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を自分で飲ませます。

【ただし、こんな時は無理に水分をとらない】

- ・吐き気や嘔吐がある
- ・呼びかけに対する反応がおかしい
- ・呼びかけに反応がない

意識がない場合や水分補給ができない場合はすぐに救急車を！



新常識

★ ニオイが気になる汗の対策 ★

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。



汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、

- ・運動と入浴でふだんから汗をかく
- ・冷房にあたりすぎない

